

PROF. DR. JÜRGEN VORMANN
ANGELIKA ILIES

GESUND
ESSEN

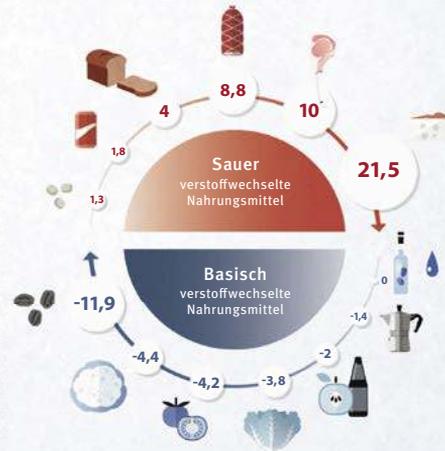
EXPRESSKOCHEN **SÄURE-BASEN**

*Schnelle
basische Rezepte
für jeden Tag*

G|U

DEN SÄURE-BASEN-HAUSHALT VERSTEHEN

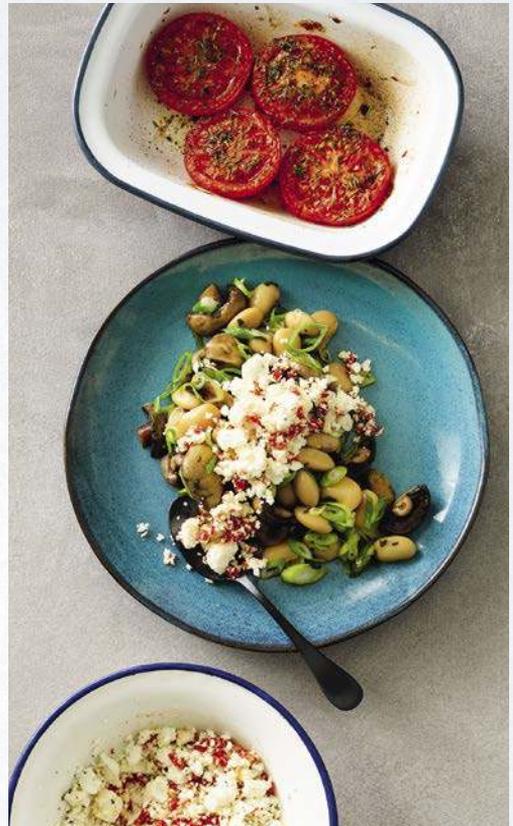
- 8 Säuren und Basen im menschlichen Körper
- 10 Ursachen einer Übersäuerung: gestörtes Gleichgewicht im Körper
- 12 Säuren und Basen unter der Lupe – ein kleiner Ausflug in die Biochemie
- 14 Der übersäuerte Körper – welche Komplikationen können auftreten?
- 18 Selbstreinigung – diese Puffersysteme schützen uns
- 20 Basische Lebensmittel erkennen und bevorzugen
- 22 Wichtige Grundregeln für eine basenbetonte Ernährung
- 24 Häufige Fragen zur Säure-Basen-Ernährung
- 26 Zeit sparen in der Basenküche



BASISCHE REZEPTE GENIESSEN

- 30 **Frühstück**
Mit Obst zum basischen Morgengenuss
- 48 **Salate**
Gesund und ideal als Säureausgleich
- 66 **Suppen**
Wärmen Körper und Seele, stehen ruck, zuck auf dem Tisch
- 80 **Vegetarische Hauptgerichte**
Gemüse zum Sattessen, mehr geht nicht
- 114 **Mit Fleisch und Fisch**
Basischer Genuss trotz eiweißreicher Zutaten
- 144 **Süßes**
Schnelle Ideen für Desserts und Kuchen

- 154 **Sachregister**
- 155 **Rezeptregister**
- 160 **Impressum**



SÄUREN UND BASEN im menschlichen Körper

Damit unser Körper optimal funktioniert und der Stoffwechsel reibungslos läuft, sollte das Verhältnis zwischen Säure und Basen ausgeglichen sein.

Um gesund zu bleiben, muss uns die Nahrung mit ausreichend Kalorien versorgen und gleichzeitig alle notwendigen Makro- und Mikronährstoffe zuführen. Das ist heute Allgemeinwissen – jeder und jede hat von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fett gehört und davon, wie wichtig es ist, eine ausgewogene Zufuhr der sogenannten Makronährstoffe einzuhalten. Genauso entscheidend für unser Wohlbefinden ist die Frage, ob wir regelmäßig alle nötigen Mikronährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und sekundäre Pflanzenstoffe aufnehmen.

IN BALANCE BLEIBEN

Viel weniger bewusst ist uns möglicherweise die Tatsache, dass die Auswahl der Lebensmittel und Nährstoffe auch das wichtige Gleichgewicht zwischen Säuren und Basen in unserem Körper beeinflussen kann. Für den Stoffwechsel ist es von fundamentaler Bedeutung, ein Gleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt aufrecht zu erhalten. Ändert sich die Säurekonzentration, hat das beispielsweise massive Auswirkungen auf die Aktivität von Enzymen oder die Struktur

von Zellmembranen. Das gilt sowohl für Körperzellen und Organe, als auch für unser Blut, das alle Gewebe mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt. Zuviel Säure kann diese Nährstoffversorgung beeinträchtigen.

BEISPIEL SWIMMING-POOL

Stellen Sie sich unser Blutsystem als ein großes Schwimmbecken vor. So ein Pool fasst 10 Millionen Liter Flüssigkeit. Wenn Sie die Mengenverhältnisse in unserem Blut auf diesen Pool übertragen, ist dort



AKUT ODER LATENT?

Verschiebt sich der pH-Wert des Bluts in den sauren Bereich, spricht man von einer akuten Azidose. Eine solche Stoffwechsellage kann zum Beispiel bei schlecht eingestellten Diabetikern eintreten. Glücklicherweise sind diese akuten Probleme die Ausnahme. Wesentlich häufiger ist eine latente Azidose. Hier bleibt der pH-Wert des Bluts zwar konstant, aber die Pufferkapazität des Blutsystems hat bereits abgenommen (s. S. 18). Außerdem ist die Kapazität der Basenspeicher im Körper vermindert.

im Gleichgewicht (bei pH-Wert 7,4, s. S. 13) immer nur 1 Liter Säure enthalten. Bei einer Konzentration von mehr als 1,5 Litern Säure im Pool bekommen wir auf unser Blutsystem übertragen Gesundheitsprobleme – bei längerfristig mehr als 2 Litern Säure kann sogar der Tod eintreten. Das Problem: Mit der üblichen Ernährung bringen wir umgerechnet jeden Tag bis zu 500 000 Liter Säure in den Pool ein, bei stark saurer Nahrung fast 1,5 Millionen Liter. Wie kann das gehen, wenn der Pool gleichzeitig nur 1 Liter Säure enthalten darf?

Selbsthilfe unseres Körpers

Die Lösung sind sogenannte Puffersysteme im Körper, die freie Säure sofort abfangen und unschädlich machen. Allerdings ist die Kapazität der im Blut vorhandenen Puffer begrenzt. Auf unseren Pool umgerechnet kann mit der vorhandenen Puffermenge 1 Million Liter Säure neutralisiert werden – das gleicht nur die ernährungsbedingte Säurelast von 1–2 Tagen aus.

Offensichtlich muss es also weitere Möglichkeiten geben, die Säuren wieder loszuwerden. Genau das geschieht auch: Im Beispiel des Pools existieren Abflüsse, durch die ca. 500 000 Liter Säure pro Tag entfernt werden. In unserem Körper wird diese Aufgabe von den Nieren wahrgenommen: Sie können relativ problemlos die den 500 000 Litern im Pool entsprechende Säuremenge über den Urin ausscheiden. Wir bleiben demnach im Gleichgewicht, wenn nur diese Menge von außen in den Pool hineinkommt.

Kritisch für den Pool (und unseren Organismus) wird es jedoch, wenn über längere Zeit täglich mehr als 500 000 Liter Säure ankommen – zum Beispiel durch sehr stark säurebildende Lebensmittel.

Um kontinuierlich ein Gleichgewicht aufrecht zu erhalten und die Säurelast aus dem Eiweißverzehr zu neutralisieren, benötigen wir die basischen Bestandteile aus Lebensmitteln. Haben wir davon genügend, ist die Zufuhr von Säure unproblematisch.

BASISCHE LEBENSMITTEL erkennen und bevorzugen

Wie kann man nun feststellen, ob ein Lebensmittel basisch oder sauer ist?
Da der Geschmack manchmal in die Irre führt, helfen hier nur Messwerte.

Unser Geschmackssinn gibt leider keinen Aufschluss über Säuren und Basen, da wir nur freie Säure schmecken können (s.S. 12), aber keine neutral schmeckenden Säurebildner. Ebenso wenig können wir basische Substanzen am Aroma erkennen.

RECHENBEISPIELE

Natürlich lässt sich der Gehalt der Aminosäuren und Salze von organischen Säuren in Lebensmitteln messen und ausrechnen, wie hoch die jeweilige saure oder basische Kapazität ist. Allerdings muss man bei der Wirkung auf den Organismus beachten, dass diese Substanzen im Verdauungstrakt unterschiedlich gut verwertet werden.

Realistisch: PRAL-Wert

Für den tatsächlichen Effekt eines Lebensmittels auf die Säure-Basen-Bilanz muss deshalb die Ausnutzung der jeweiligen Substanzen – die sogenannte Bioverfügbarkeit – berücksichtigt werden. In Untersuchungen sind für Lebensmittel sogenannte PRAL-Werte erstellt worden (PRAL = Potential renal acid load; potenzielle über die

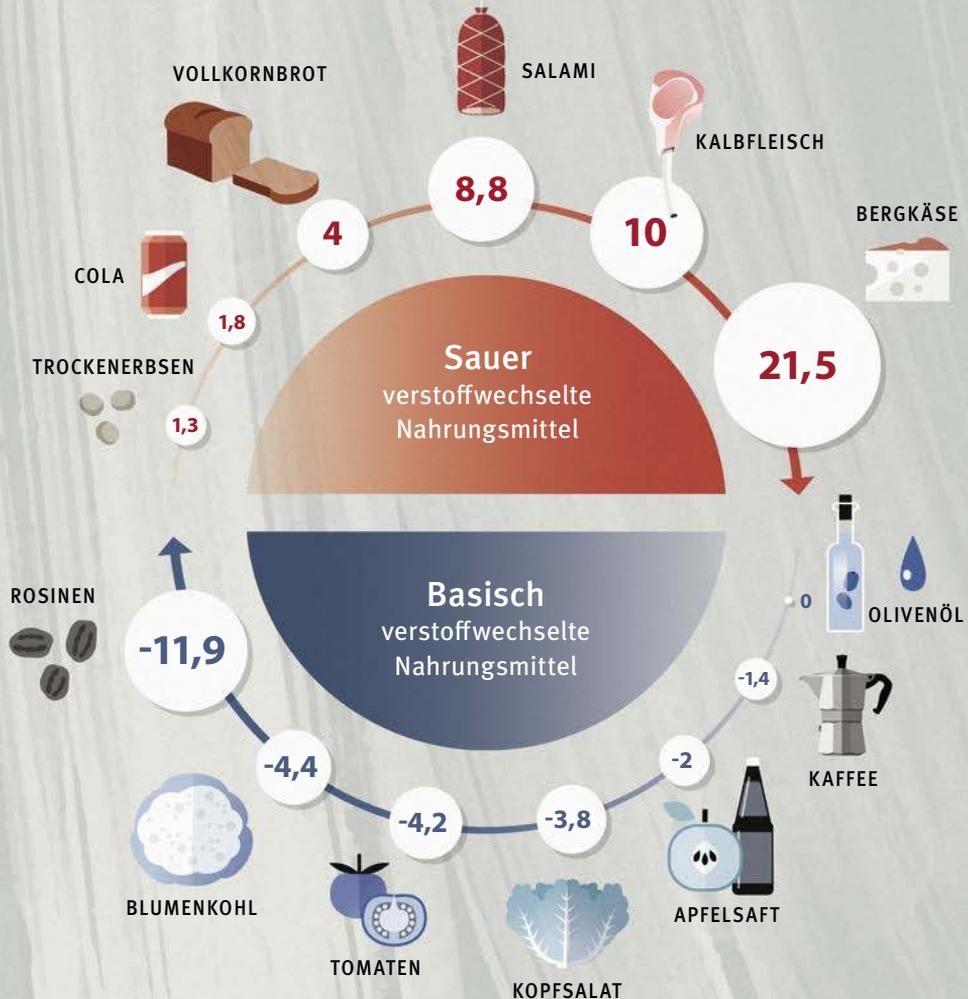
Niere auszuscheidende Säurelast). Aus der Abkürzung PRAL erkennt man, dass ein Säureüberschuss unbedingt entfernt werden sollte, sobald er auftritt. Bei gut funktionierenden Nieren können wir uns mit halbwegs ausgeglichener Ernährung selbst im Gleichgewicht halten.





PRAL-WERTE VON LEBENSMITTELN

Säurebildende Lebensmittel haben einen positiven, basenbildende einen negativen PRAL-Wert – und können Säurelast kompensieren. In der hinteren Umschlagsklappe finden Sie in der Tabelle noch mehr PRAL-Werte.



Angaben = PRAL-Wert pro 100 g

BUCHWEIZEN-PANCAKES

mit Himbeeren

60 g Buchweizenmehl
40 g Mehl
1 TL Backpulver
1 EL Kokosblütenzucker
1 Ei (M)
100 ml Milch (1,5 % Fett)
150 g Himbeeren
(frisch oder TK)
150 g Joghurt (1,5 % Fett)
½ TL Zimtpulver
1 TL flüssiger Honig
1 EL Rapsöl

Für 2 Personen
20 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	380 kcal
	14 g Eiweiß
	11 g Fett
	54 g Kohlenhydrate

1 Das Buchweizenmehl mit dem Weizenmehl, dem Backpulver, dem Zucker, dem Ei und der Milch in einer Schüssel mit einem Schneebesen glatt rühren, zugedeckt einige Minuten quellen lassen.

2 Inzwischen die Beeren verlesen, waschen und trocken tupfen (TK-Ware zugedeckt in der Mikrowelle auftauen lassen). Den Joghurt mit Zimt und Honig verrühren.

3 Den Teig nochmals gut durchrühren. Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Für jeden Pancake knapp 2 EL Teig in die Pfanne geben. Bei mittlerer Hitze backen und erst wenden, wenn die Unterseite goldbraun ist. Dann herausnehmen und warm halten. Auf diese Weise nach und nach 6 Pancakes backen, dabei zwischendurch bei Bedarf noch etwas Öl in die Pfanne geben.

4 Die Pancakes mit den Beeren und dem Joghurt servieren.

TIPP:

Natürlich können Sie anstelle der Himbeeren auch jede andere Fruchtart als Topping für die Pancakes verwenden – Angebot und Geschmack entscheiden. Gut passen beispielsweise auch Heidelbeeren.

Hier kommt das Lieblingsfrühstück der Amerikaner in leichter Abwandlung:
Ein Teil des Weizenmehls wird durch basisches Buchweizenmehl ersetzt.



FÜRS
SONNTAGS-
FRÜHSTÜCK

NUDELSALAT MIT CHAMPIGNONS

und Kresse

100 g kurze Makkaroni
(oder andere kurze Nudeln)

Salz

100 g Zuckerschoten

125 g kleine feste

Champignons

3 EL Sonnenblumenöl

2 EL Weißweinessig

Pfeffer

1 TL flüssiger Honig

1 Kästchen Gartenkresse

Für 2 Personen

15 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:



1 Die Makkaroni nach Packungsanweisung in Salzwasser bissfest garen. Inzwischen die Zuckerschoten putzen, waschen und schräg halbieren oder dritteln. Die Zuckerschoten in den letzten 2 Min. zu den Nudeln geben und noch mitgaren. Nudeln und Zuckerschoten in ein Sieb abgießen und gut abtropfen lassen, dann in eine breite Schüssel geben. (So kühlen sie schneller ab.)

2 Währenddessen die Pilze putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben, größere Exemplare nach Belieben halbieren. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin rundum ca. 2 Min. scharf anbraten. Herausnehmen und zu den Nudeln und Zuckerschoten geben.

3 Für die Vinaigrette den Essig mit Salz, Pfeffer und dem Honig verquirlen, dann das restliche Öl mit einem Schneebesen gründlich unterschlagen. Die Vinaigrette über die Zutaten träufeln.

4 Die Kresse vom Beet schneiden, waschen und trocken tupfen. Dann zu den anderen Zutaten geben, alles gut mischen. Den Nudelsalat nach Belieben sofort servieren oder vorher noch ca. 1 Std. durchziehen lassen.

TIPP:

Nudeln zählen als Getreideprodukte, vor allem wenn sie noch Eier enthalten, zu den säurebildenden Lebensmitteln. Verwenden Sie sie daher sparsam und gleichen Sie immer mit viel Gemüse und Salat aus!



**SUPER FÜR DIE
LUNCH-BOX**

A top-down photograph of a bowl of soup. The bowl is white with a textured rim and sits on a dark, circular, textured base. The soup is a vibrant yellow color. In the center, there is a garnish of cooked salmon pieces, finely chopped green chives, and small white beans. Above the bowl, a teal-colored lid is partially visible. The background is a neutral, light grey surface.

**BASENGLÜCK
ZUM
LÖFFELN**

CURRYCREMESUPPE

mit Lachstatar

1 kleine Zwiebel
250 g mehligkochende
Kartoffeln
1 EL Rapsöl
2 TL Currypulver
350 ml Gemüsebrühe
125 g Lachsfilet
1–2 EL Limettensaft
Salz | Pfeffer
100 g Sahne
1 kleine Dose Kichererbsen
(ca. 65 g Abtropfgewicht)
1 EL Schnittlauchröllchen

Für 2 Personen
25 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	440 kcal
	17 g Eiweiß
	30 g Fett
	22 g Kohlenhydrate

1 Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Curry bestäuben, andünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Kartoffeln hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 10 Min. köcheln lassen.

2 Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in sehr feine Würfel schneiden. Sofort mit dem Limettensaft sowie etwas Salz und Pfeffer mischen.

3 Die Kartoffelsuppe in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Zurück in den Topf geben und die Sahne unterrühren. Die Kichererbsen samt Sud ebenfalls zur Suppe geben und untermischen, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals aufkochen.

4 Die Suppe möglichst heiß auf tiefe Teller verteilen, jeweils etwas Lachstatar und einige Schnittlauchröllchen daraufgeben – der Lachs gart dann in der Hitze der Suppe.

QUINOA-BOWL

mit pochiertem Ei

250 g Hokkaido-Kürbis
1 EL Rapsöl
Salz | Pfeffer
150 g Brokkoli
100 g Quinoa (rot oder bunt)
3 EL Essig
2 Eier
1 kleine Avocado
2 EL Limettensaft
2 EL heller Sesam
30 g Baby-Blattspinat
2 EL rote Rettichsprossen

Für 2 Personen
25 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

	610 kcal
	22 g Eiweiß
	36 g Fett
	49 g Kohlenhydrate

1 Den Kürbis waschen, Kerne und Fasern herauskratzen, den Kürbis in 5–10 mm dicke Scheiben schneiden. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Den Kürbis darin bei schwacher bis mittlerer Hitze rundum ca. 10 Min. braten, mit Salz und Pfeffer würzen.

2 Gleichzeitig den Brokkoli putzen, waschen und in Röschen zerteilen. Die Quinoa mit 300 ml leicht gesalzenem Wasser in einem Topf aufkochen, dann zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. garen. Anschließend den Brokkoli daraufsetzen und alles noch 7–8 Min. garen.

3 Inzwischen ca. 1 l Wasser in einem Topf aufkochen, Essig und 1 EL Salz hinzufügen. Die Eier einzeln in eine Kelle aufschlagen und vorsichtig ins Wasser gleiten lassen, dabei mit einem Löffel das Eiweiß um das Eigelb ziehen. Die Hitze ausschalten und die Eier ca. 4 Min. garen.

4 Die Avocado halbieren und den Kern entfernen, die Hälften schälen und nach Belieben längs in Scheiben schneiden. Sofort mit Limettensaft beträufeln und mit dem Sesam bestreuen. Den Spinat verlesen, waschen und trocken tupfen. Die Sprossen in einem Sieb abbrausen und gut abtropfen lassen.

5 Zum Servieren Quinoa und Brokkoli auf Schalen verteilen, Kürbis, Spinat und Sprossen danebensetzen. Jeweils 1 Avocadohälfte darauflegen. Zuletzt die Eier mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und gut abtropfen lassen, in die Schalen setzen.

Bunte Kombi für alle Trendsetter: In der Schale finden Sie reichlich basenbildendes Gemüse vereint mit proteinreichem Quinoa.



BASISCH
TROTZ VIEL EIWEISS.

INVOLTINI

mit Kartoffel-Auberginen-Gemüse

- 400 g festkochende
Kartoffeln
- Salz
- 1 Aubergine
- 2 dünne Kalbsschnitzel
(à ca. 100 g)
- Pfeffer
- 3 Stiele Petersilie
- 3 Zweige Thymian
- 4 getrocknete Tomaten
(in Öl eingelegt)
- 15 g gehackte Hasel-
nusskerne
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL ungeschwefelte
Rosinen
- Außerdem:**
- 4 kleine Holzspieße

Für 2 Personen
25 Min. Zubereitung

Nährwert pro Portion:

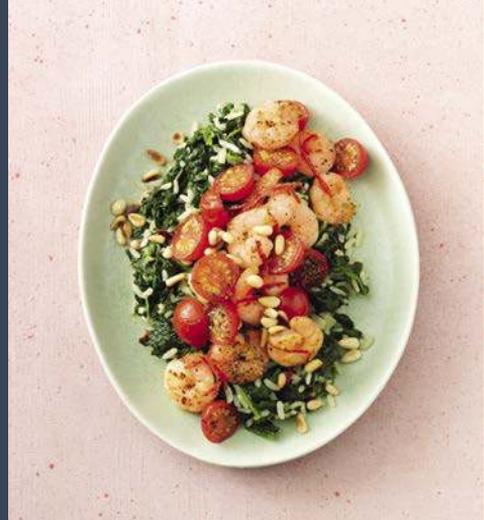
	450 kcal
	28 g Eiweiß
	18 g Fett
	45 g Kohlenhydrate

- 1** Die Kartoffeln schälen und ca. 1 cm groß würfeln. Mit wenig Wasser in einen Topf geben, leicht salzen, aufkochen und zugedeckt in ca. 10 Min. bissfest garen.
- 2** Inzwischen die Aubergine putzen, waschen und ca. 1 cm groß würfeln. Die Kalbsschnitzel halbieren und einzeln zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie oder in einem Gefrierbeutel flach klopfen (sie sollen nur wenige Millimeter dick sein). Dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Die Kräuter waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und drei Viertel fein hacken, den Rest beiseitelegen. Die Tomaten abtropfen lassen und in kleine Würfel schneiden, mit den gehackten Kräutern und den Nüssen auf die Schnitzel verteilen, diese aufrollen und mit Holzspießen fixieren.
- 4** Das Öl in einer breiten beschichteten Pfanne erhitzen. Die Involtini darin rundum scharf anbraten, dann die Hitze reduzieren und die Röllchen an den Rand schieben.
- 5** Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen, mit den Auberginen in die Pfanne geben und alles bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. braten, dabei zwischendurch wenden. Zuletzt die Rosinen untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6** Zum Servieren das Gemüse mit den Involtini auf Tellern anrichten und mit den beiseitegelegten Kräutern garnieren.



**FEINE KÜCHE
AUS ITALIEN**

BASISCH KOCHEN IN 30 MINUTEN



Wollen Sie sich basenreich ernähren und suchen brandneue Genussrezepte für jeden Tag? Bereichern Sie Ihre tägliche Speisekarte mit knackigem Gemüse, Salat und Obst! Hier finden Sie gesunde Ruckzuck-Rezepte für jede Gelegenheit – für einen ausgeglichenen Säure-Basen-Stoffwechsel und mehr Vitalität.

Unsere Experten geben Ihnen dafür nicht nur die besten Rezepte an die Hand, sondern erklären anschaulich alles Wissenswerte und beraten Sie lebensnah aus der Praxis.

WG 456 Gesunde Küche
ISBN 978-3-8338-6872-6



www.gu.de